



PUUR PATISSERIE

lekker bakken met ingrediënten uit de natuur



Jennifer Hart-Smith

citrus

Jennifer Hart-Smith

PUUR PATISSERIE

lekker bakken met ingrediënten uit de natuur

Fotografie
Émilie Guelpa

citrus



Voorwoord

Toen ik me liet omscholen in de patisserie, nu zo'n zes jaar geleden, stuitte ik al snel op een persoonlijk dilemma. Het was een technisch veeleisende opleiding waarin smaak en schoonheid vooropstonden, maar waarbij twee andere belangrijke waarden vergeten werden: gezondheid en milieu. Hoewel de patisserie ook nooit als doel heeft gehad om 'gezond' te zijn – het draait vooral om genieten – vond ik het tijd worden om die twee waarden eraan toe te voegen. Via de omweg van de natuurgeneeskunde heb ik op het gebied van de patisserie een nieuw pad in weten te slaan en zo heb ik me kunnen verzoenen met mijn beroep, door meer 'levende' ingrediënten te gebruiken die goed zijn voor ons lichaam (probiotica, zuurdesem), zoveel mogelijk onbewerkt (volkorenmeel), minder geraffineerd (dadels, ruwe rietsuiker), van plaatselijke, biologische herkomst én passend bij het seizoen. Dit alles is echt belangrijk, want onze manier van consumeren heeft impact op heel veel vlakken.

Het consumeren van gebak en desserts die uitsluitend gemaakt zijn van zorgvuldig gekozen ingrediënten, voornamelijk plantaardige seizoensproducten, is nog steeds een revolutionaire daad (let op, want plantaardige alternatieven worden vaak van ver geïmporteerd en kunnen daarmee de koolstofbalans negatief beïnvloeden.) Terwijl de natuur royaal is met natuurlijke suikers, blijft sacharose, die geraffineerde witte suiker van suikerbiet en soms van suikerriet, de belangrijkste suikerbron in West-Europa. En het meel dat het meest wordt gebruikt, is nog altijd witte tarwebloem, terwijl er talloze meelsoorten bestaan die een stuk beter voor onze gezondheid zijn en ongelofelijk veel (meer) smaak hebben. Door onze keuze aan ingrediënten te verruimen krijgen we een rijker smaakpalet en ontwikkelen we volop nieuwe mogelijkheden. Dankzij de toegenomen internationale aandacht voor patisserie, voor de natuurlijke keuken en voor koken met lokale seizoensingrediënten, ook van de kant van topkoks, is er nu heel veel mogelijk op dit gebied. Laten we samen een bijdrage leveren aan deze gastronomische revolutie – voor ons, maar ook voor de wereld van morgen.

Inhoud

Voorwoord	5
Recepten	
Gezonde tussendoortjes	12
Zondagse taarten	68
Gezonde en lekkere desserts, gebak en ijs voor elke dag	110
Feestelijk gebak en desserts	138
Franse patisserie revisited	162
Meer over...	
Zuurdesem maken	10
Eetbare bloemen	18
Zoetmiddelen	34
De stoomkoker	66
Gefermenteerde dranken	78
Vetstoffen	94
Noten en zaden	108
Eieren en eivangers	118
Groente in patisserie	126
Meelsoorten	136
Natuurlijke kleurstoffen	148
Aromatische planten	160
Receptenoverzicht	186
Register	188





Vegan havermoutpap

Voor 1 kom pap · Voorbereiding 5 min. · Bereiding 1 à 10 min.

Het lijkt misschien wat vreemd om in een boek over patisserie een recept voor pap op te nemen, maar ik sta erop. Mijn vader is Australiër en ik ben opgegroeid met het eten van een romige porridge als ontbijt. Maar dit gerecht is ook lekker als tussendoortje, bijvoorbeeld als je 's middags een dipje hebt!

70 g havervlokken
150 g plantaardige melk
1 snufje zout (naar keuze)

Om de pap nog lekkerder te maken

2 el ahornsiroop
Specerijen naar keuze: kaneel, nootmuskaat, gember, kardemom of koriander (naar behoefte)
Superfoods naar keuze: gepeld hennepzaad, spirulina en/of brandnetel (poeder), tarwekiemen (naar behoefte)
Gemalen lijnzaad (naar behoefte)
Seizoensfruit naar keuze

Zo bereid je de pap

Roer in een steelpan de havervlokken en plantaardige melk door elkaar en voeg eventueel het snufje zout toe. Kook de pap al roerend op laag vuur. Hoe groter en dikker de havervlok is, hoe langer de kooktijd zal zijn. Reken 1 minuut als de vlokken klein zijn, en 6 à 10 minuten als ze groot zijn.

Opdienen

Doe de pap in een kom, besprenkel hem met de ahornsiroop en breng hem op smaak met specerijen naar keuze en/ of verrijk hem met de gekozen superfoods. Bestrooi de pap met wat gemalen lijnzaad en tot slot eventueel met seizoensfruit. Klaar!





Zandkoekjes met boekweit en seizoensbloemen

Voor 25 zandkoekjes · Voorbereiding 30 min. · Rusttijd van het deeg 2 u
op een koele plek · Bereiding 15 min.

In de winter kun je blaadjes gebruiken (dille, koriander, munt, klaver) ter versiering en in de lente eetbare bloemen (ananassalie, viooltjes, seringen, vlierbloesem, geranium, korenbloemen, citroenverbena, rozenblaadjes).

130 g boter, op kamertemperatuur
130 g ruwe rietsuiker (die kun je met een
staafmixer tot poedersuiker malen)
100 g amandelmeel
1 snufje zout
1 el vanille-extract (of de geraspte schil
van 1 biologische citroen)
86 g rijstmeel
186 g boekweitmeel
1 ei
Eetbare seizoensbloemen of blaadjes
van aromatische planten

Maak het deeg

Klop in een roestvrij stalen kom de boter met de suiker romig en voeg het amandelmeel, zout en vanille-extract toe. Meng goed. Voeg het rijst- en boekweitmeel toe en tot slot het ei. Kneed alles met de hand tot een gelijkmatig deeg dat nog een beetje plakkerig is; kneed niet te lang.

Rol het deeg alvast enigszins uit en leg het 2 uur op een koele plek.

Steek de zandkoekjes uit

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestuif het werkblad met bloem en rol het deeg verder uit tot een lap van 1 cm dik. Verdeel, afhankelijk van wat je lekker vindt of voorradig hebt, de eetbare bloemen of de aromatische blaadjes erover en rol hier voorzichtig met de deegroller overheen, zodat ze blijven plakken. Steek 25 cirkels uit het deeg met een koekjessteker van 5 tot 8 cm.

Bak de zandkoekjes

Leg de deegcirkels op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 15 minuten in de oven, op 180 °C.

Laat de zandkoekjes op een rooster afkoelen.



Eetbare bloemen

Eetbare bloemen spelen niet alleen een decoratieve rol, maar hebben ook veel goede, heilzame eigenschappen en een krachtige smaak. Houd je bij wildplukken wel aan de wet. Pluk overigens nooit wat je niet kent en eet geen bloemen die in de buurt van drukke paden en wegen groeien. Ga liever langs bij een biologische (moes)tuinier die ook eetbare bloemen kweekt..



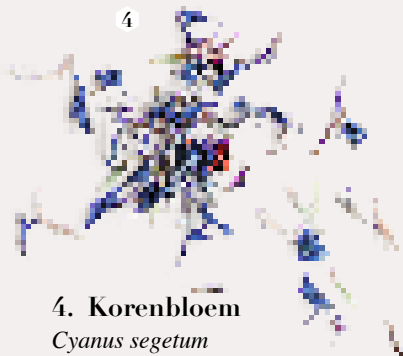
1



2



3



4

1. Vlier

Sambucus nigra

In mei-juni vind je overal vlierbloesem. Zelf maak ik graag siroop van deze bloemetjes. Je kunt er ook geleï mee maken of ze gebruiken als decoratie. Vlier wordt aanbevolen bij infecties in het ademhalingsstelsel en bezit ook diuretische eigenschappen. Het is absoluut aan te bevelen om vlierbessen te koken voor je ze consumeert.

2. Ananassalie

Salvia elegans

De naam komt van zijn zoete, exotische aroma, dat aan ananas doet denken. Salie heeft een gunstige uitwerking op de spijsvertering: het kruid staat bekend als stimulerend voor maag en lever. Ik gebruik het aromatische blad graag om crèmes te parfumeren, en de bloemen om taartjes en zandkoekjes mee te decoreren.

3. Klaverzuring

Oxalis vulcanicola

Deze zuring heeft, zoals de naam al suggereert, een zurige, citrusachtige smaak. Je kunt de bloemetjes fijnhakken en gebruiken om een crème meer smaak te geven en de hoeveelheid suiker te verminderen, of ze in hun geheel gebruiken om te decoreren. Consumeer klaverzuring met mate, vanwege het hoge gehalte oxaalzuur.

4. Korenbloem

Cyanus segetum

Korenbloem is sinds lang bekend om zijn verzachtende effect bij talloze ontstekingen van huid en slijmvliezen. De bloem wordt ook toegepast om zijn diuretische eigenschappen. Ik gebruik hem vooral om ermee te decoreren. Zijn kleur blijft goed behouden bij het koken en bakken.



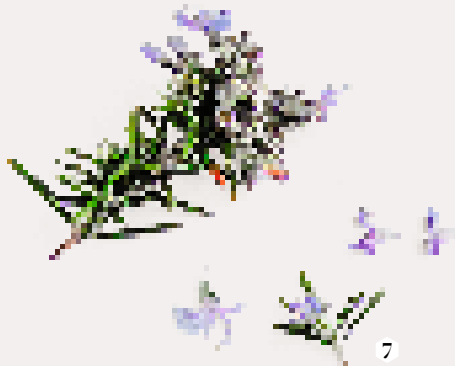
5. Begonia
Begonia cucullata

Begonia heeft knapperige bloemblaadjes en is lichtzuur van smaak, met zowel een citrusachtige als fruitige kant in zich. Ik gebruik de bloem graag om er een afdruk mee te maken in mijn koekjes. Het stralende rood houdt goed bij het koken en bakken.



6. Tijm
Thymus vulgaris

Tijm groeit van nature op droge hellingen en rotsachtige gronden en bloeit vanaf eind lente. Het kruid is bacteriedodend en stimuleert de spijsvertering. Ik verwerk de bloemetjes het liefst vers in desserts als een lastminute smaakmaker, in een vruchtentaart bijvoorbeeld. Hij doet ook wonderen in sorbets en warme crèmes.



7. Rozemarijn
Romarinus officinalis

Dit aromatische kruid doet het fantastisch in desserts, maar het is wel belangrijk om rozemarijn goed te doseren. Hij ondersteunt en stimuleert op milde wijze de werking van de lever. Ik strooi de paarse, geurige bloemen over zomerse bruidstaarten: ze combineren perfect met zomerfruit.



8. Rozengeranium
Pelargonium capitatum

Rozengeranium is net als andere geurgeraniums een zeer geurige plant, die bloeit vanaf begin zomer tot aan de eerste vorst. Vanwege het zeer sterke aroma is er bijna geen tussenweg: je houdt ervan of niet. Ik ben er dol op, want de bloem is perfect om jam en gelei mee te parfumeren en decoreren, evenals taarten en amandelgebakjes.

Carrot cake

met teff en noten

Voor 8 personen · Voorbereiding 15 min. · Bereiding 1 u 15

Deze carrotcake is veruit de beste ik ooit geproefd heb. Er zitten lekker veel wortels in, waardoor de cake aangenaam vochtig is, en het teffmeel zorgt voor een heerlijke hazelnotensmaak. Ik serveer er graag een glas karnemelk bij. Dit is een echt gezond tussendoortje - boordevol voedingsstoffen, met een laag vetgehalte en licht verteerbaar.

Voor de carrotcake

120 g amandelen of walnoten
250 g neutrale plantaardige olie
200 g oersuiker (of kokosbloesemsuiker)
4 eieren
140 g bloem (bij voorkeur Franse T65)
140 g teffmeel
2 tl baking soda
2 tl kaneel
1 snufje zout
500 g geraspte wortels

Voor erbij

300 g karnemelk
3 el ahornsiroop

Rooster de noten

Leg de amandelen of walnoten op een bakplaat en rooster ze enkele minuten onder de ovengrill. Haal ze eruit en laat ze afkoelen.

Maak het beslag

Verwarm de oven voor op 180 °C. Klop met een mixer de olie en suiker door elkaar en voeg een voor een de eieren toe. Klop dan de bloem, het teffmeel, de baking soda, de kaneel, het zout en de geraspte wortels erdoor. Roer tot slot de geroosterde en afgekoelde noten erdoor.

Bak de cake

Vet een bakvorm van 25 x 10 cm in met olie en doe het beslag erin. Bak de cake 1 uur en 15 minuten in de oven. Laat de cake afkoelen en serveer hem met karnemelk die je lichtjes gezoet hebt met ahornsiroop.



Rijke cake

met venkel, koffie en kardemom

Voor 8 personen · Voorbereiding 20 min. · Bereiding 45 min.

Venkel en koffie vormen een verrukkelijke combinatie. De puree van gekonfijte venkel zorgt meteen voor vezels, een aangename kleverigheid en vocht, waardoor er minder vet nodig is.

Voor de puree van gekonfijte venkel

1 enkelknol (ca. 200 g)
50 g suiker
4 kardemompeultjes
1 kruidnagel
1 steranijs

Voor de cake

2 el lijnzaad
3 el warm water
110 g oersuiker
50 g plantaardige olie
1 borrelglaasje koffie
120 g bloem (bij voorkeur Franse T65)
50 g maizena
1 el biologisch bakpoeder
2 snufjes zout

Ter versiering

150 g witte chocolade
Enkele toefjes venkelgroen

Cashewglazuur (naar keuze)

150 g cashewnoten
100 g kokosroom
3 el ahornsiroop
1 tl ciderazijn

Maak de puree van gekonfijte venkel

Schaaf de venkelknol in zeer dunne plakken en doe ze in een steelpan met de suiker en een beetje water, zodat ze net onderstaan. Voeg de zaadjes uit de kardemompeultjes, de kruidnagel en de steranijs toe. Laat op laag vuur 15 minuten sudderen. Zeef de harde specerijen eruit en bewaar de venkelpuree op een koele plek.

Maak de cake

Klop het lijnzaad en het warme water met een vork door elkaar. Zet dit enkele minuten in de koelkast, de tijd die het lijnzaad nodig heeft om in een gel te veranderen.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Klop in een roestvrij stalen kom de suiker, lijnzaadgel, olie en koffie tot ze goed opgenomen zijn. Klop de droge ingrediënten, dus de bloem, maizena, het bakpoeder en het zout, erdoor. Voeg tot slot de venkelpuree toe.

Bereiding en afwerking

Beboter een bakvorm met een diameter van 20 cm, verdeel het beslag erover en bak de cake 45 minuten in de oven. Haal de cake uit de vorm en laat hem afkoelen op een rooster. Ik besprenkel de cake graag met gesmolten witte chocolade en decoreer hem dan met toefjes venkelgroen.

Naar keuze: cashewglazuur

Doe de cashewnoten in een kom, schenk er kokend water over en laat ze 1 uur weken.

Laat de noten uitlekken en pureer ze met de kokosroom, ahornsiroop en ciderazijn tot een glad geheel. Bewaar het glazuur 1 uur in de vriezer. Klop het op met een mixer en bestrijk de cake ermee.



De stoomkoker

In de patisserie is het belangrijkste apparaat de oven. Daar worden de cakes, taarten, broodjes en koekjes in gebakken. Met de oven kan de zogeheten 'maillardreactie' opgewekt worden, een moleculaire reactie tussen eiwitten en suikers die op hoge temperatuur verhit worden, waardoor het gebak bruin wordt. Dankzij dit proces krijgt brood een mooie goudbruine korst, bijvoorbeeld. In de natuurgeneeskunde is het juist een reactie die men wil voorkomen, omdat tijdens deze reactie ook acrylamiden ontstaan, die als mogelijk kankerverwekkend worden gezien.





Steeds vaker vindt een stoomkoker of een stoompan zijn plek in de keuken, mede dankzij de steeds mooiere uitstraling die dergelijke apparaten krijgen. De stoomkoker wordt ook daadwerkelijk steeds vaker gebruikt, omdat hij gewoon erg praktisch is. Zelfs voor gebak kun je een stoomkoker gebruiken. Je zet het gebak in de stoommand en het stoomt dan zachtjes gaar; het wordt nooit warmer dan 95 °C. De stoomkoker maakt gerechten gaar zonder ze te laten uitdrogen en met

behoud van alle voedingsstoffen, zelfs de heel fragiele, zoals vitamine C. De textuur van het gebak wordt aangenaam smeug. Maar je krijgt er geen gebakken korst mee, zoals bij een klassieke bereidingswijze.

Stap voor stap

1. Schenk voldoende water in de stoompan of stoomkoker en breng dit aan de kook.

2. Zet een ronde bakvorm (tussen de 15 en 20 cm) in de stoommand van de koker. Doe dit niet direct boven de stoompan, want dan kun je je branden aan de hete stoom.

3. Zet het mandje in de pan en kijk regelmatig of het gebak al rijst. Reken 1 uur tot 1,5 uur om gebak zo te stomen.



Volkorentaart met kweeperen

Voor 6 personen · Voorbereiding 20 min. · Rusttijd van het deeg 1 u op een koele plek · Bereiding 40 à 50 min.

Elk jaar worden er in het Franse Aveyron vele kilo's kweeperen geplukt. Ik maak er tientallen potjes compote van, die ik het hele jaar door als taartvulling gebruik. Omdat deze vruchten zeer rijk aan pectine zijn, krijg je er een stevige taartvulling mee. Ik combineer ze graag met een deeg van kastanjemeel.

Voor het deeg

100 g kastanjemeel
60 g volkoren rijstmeel
2 snufjes zout
1 el suiker
160 g boter, op kamertemperatuur
30 g koud water

Voor de kweeperencompote

2 kweeperen
3 el suiker
3 el rozenwater

Voor de kweeperenjam

1 kweeper
Het gewicht van de vrucht aan rietsuiker
Een beetje water
Ahornsiroop, voor de afwerking

Maak de taartbodem

Zeef het kastanje- en rijstmeel en meng met het zout en de suiker. Kneed de boter er in kleine blokjes met je vingertoppen door tot je een deeg hebt met een zanderige textuur. Voeg geleidelijk het koude water toe, tot je een glad deeg hebt. Rol het deeg alvast enigszins uit tussen 2 vellen bakpapier en laat het 1 uur rusten in de koelkast.

Maak de kweeperencompote

Schil de kweeperen en snijd ze in stukken, maar laat de pitten zitten. Zet de kweeperen onder water, breng ze met de suiker aan de kook en laat ze 15 à 20 minuten zachtjes koken, tot ze vrij zacht zijn. Laat uitlekken en pureer tot en vrij gladde compote. Voeg het rozenwater toe aan de afgekoelde compote en zet opzij.

Maak de kweeperenjam

Schil en snijd de laatste kweeper op dezelfde manier in stukken en kook ze met de suiker en een beetje water tot de stukken peer verkleurd en zacht zijn.

Bak de taart

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rol het deeg nu helemaal uit en druk het in een taartvorm met een diameter van 20 cm. Verdeel de kweeperencompote erover en bak de taart 40 à 50 minuten, tot hij mooi goudbruin is. Schep zodra je hem uit de oven haalt de kweeperenjam in het midden en sprenkel er wat ahornsiroop omheen.





Brownie

met hazelnoten en sorghum

Voor 6 personen · Voorbereiding 15 min. · Bereiding 30 min.

Persoonlijk vind ik het van levensbelang om een fantastisch, decadent recept te hebben voor een brownie. Ik vervang de tarwebloem graag door een rustiekere soort, zoals boekweit, sorghum of teffmeel, die uitstekend samengaan met de smaak van chocolade.

250 g pure chocolade met 70% cacao
(bijv. Valrhona)
150 g boter, gesmolten
1 el witte miso
3 eieren
190 g ruwe rietsuiker
60 g sorghummeel
20 g maizena
2 snufjes zout
100 g hazelnoten, geroosterd en
fijngehakt

Ter versiering

Gesmolten pure chocolade
Geroosterde hazelnoten

Maak het beslag

Smelt de pure chocolade en meng hem de gesmolten boter en de witte miso. Zet opzij.

Klop in een andere kom de eieren en suiker in enkele minuten tot een bleek mengsel. Spatel dit door de chocolade.

Spatel nu de droge ingrediënten erdoor, dus het sorghummeel, de maizena, het zout en de gehakte, geroosterde hazelnoten.

Bak de brownie

Schenk het beslag in een rechthoekige bakvorm van 30 x 20 cm en bak de brownie 30 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.

Laat de brownie afkoelen op een rooster en snijd hem in vierkantjes. Decoreer met gesmolten pure chocolade en geroosterde hazelnoten.



Noten en zaden

Noten en zaden zijn rijk aan onverzadigde vetzuren. Ze bezitten unieke voedingskwaliteiten en kunnen boter vervangen in plantaardige mengsels. Ze worden gebruikt in poedervorm of als puree, pasta of crème. Meng ze bij voorkeur met water om de vertering ervan te vergemakkelijken.



1. Amarant

Kenmerken: dit is een heel klein zaadje, een miniversie van quinoa. Amarant is zó verkrijgbaar en in meel- en vlokform.

Goede eigenschappen: rijk aan ijzer en calcium en daarom goed voor je huid en haar. Ook beschermt dit zaad de ingewanden en helpt het de passage door het maag-darmkanaal te reguleren.

Gebruik: je kunt amarant prima verwerken in brood en gebak. Ik maak er graag popcorn mee in een droge koekenpan. Het aroma doet denken aan dat van mais.

2. Pompoenpitten

Kenmerken: dit zijn de zaden van pompoen. Ze vormen een prima vervanger van amandelmeel en gaan goed samen met rijstmeel.

Goede eigenschappen: de urinedrijvende eigenschappen maken deze pitten tot een goede troef in de preventie van urinewegproblemen. Vanwege hun hoge gehalte aan vezels worden de pitten ook gebruikt als laxermiddel. Het is tevens een krachtig, natuurlijk wormdrijvend middel.

Gebruik: perfect als pasta, in een rauwe taartbodem met dadels of fijn gemalen in een romige, plantaardige rijstpap voor de allerkleinsten.

3. Maanzaad

Kenmerken: maanzaad wordt hooglijk gewaardeerd in de patisserie en zorgt voor een krokant bite. Het wordt droog, geroosterd of gemalen toegepast. Zijn sterke aroma doet denken aan viooltjes.

Goede eigenschappen: het zaad is rijk aan oligo-elementen, calcium en lipiden. De consumptie ervan ondersteunt de celregeneratie, maar helpt ook bloedarmoede en vermoeidheid voorkomen.

Gebruik: maanzaad gaat goed samen met citroen, honing en melisse. Ik voeg graag een eetlepel toe aan gebak met citrusvruchten en aan romige plantaardige desserts.

4. Zonnebloempitten

Kenmerken: zonnebloempittenpasta is een van mijn favoriete basisproducten: ik verwerk de pasta in cookies of gebruik hem als vervanging van boter.

Goede eigenschappen: zonnebloempitten bevatten naast gezonde lipiden en antioxidanten ook vitamine B6, die zou bijdragen aan een vrolijker gemoed.

Gebruik: geroosterd bieden de pitten een aroma dat lijkt op *beurre noisette*. Ze zijn perfect in een pasta voor op brood, of als basis voor rauwe repen. Ik strooi graag geroosterde zonnebloempitten met een beetje zout over geglaceerd gebak om het een krokant accent mee te geven.



5. Hazelnoten

Kenmerken: in poedervorm bieden deze noten een kleverige, zachte en vette textuur en kun je met minder bloem toe. In hele vorm zijn ze het lekkerst als je ze roostert in de oven of een koekenpan, zodat de aroma's vrijkomen.

Goede eigenschappen: hun rijkdom aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren draagt bij aan een lager cholesterol. Hazelnoten bevatten ook antioxidanten, beschermers van het hart- en vaatstelsel.

Gebruik: ze combineren goed met chocolade. Ik verwerk ze graag in poedervorm (hazelnotenmeel) in zanddeeg samen met cacao, gepureerd in een pasta voor op brood of om er een taartbodemp mee te bestrijken.

6. Walnoten

Kenmerken: walnoten zijn gemakkelijk te vinden en kun je vers, geroosterd of in olievorm consumeren. Aangezien de olie snel ranzig wordt, kun je hem het best op een koele plek bewaren, buiten bereik van vocht.

Goede eigenschappen: deze noten worden gewaardeerd om hun beschermende effect op het hart- en vaatstelsel. Ze bevatten ook goede vetzuren die het zenuwstelsel ondersteunen.

Gebruik: geroosterd zijn ze weliswaar het lekkerst, maar ik probeer daar geen gewoonte van te maken, om alle goede eigenschappen zoveel mogelijk te bewaren. Walnoten combineren goed met winterse specerijen als kardemom, kaneel, peper en kurkuma.

7. Cashewnoten

Kenmerken: cashewnoten zijn zeer rijk aan lipiden en kunnen dierlijke vetten vervangen in sommige vegan bereidingen.

Goede eigenschappen: ze bevatten voornamelijk enkelvoudig onverzadigde vetzuren die goed zijn voor het hart- en vaatstelsel en als preventie tegen obesitas.

Gebruik: ideaal is om ze ten minste 2 uur te weken zodat ze zachter worden voor je ze pureert. Ik gebruik ze als basis voor mijn vegan rauwe crèmes.

8. Macadamianoten

Kenmerken: deze noten komen oorspronkelijk uit mijn tweede land, Australië, waar ze zeer populair zijn. Hun smaak doet denken aan kokos, waarmee macadamia ook prima samengaat.

Goede eigenschappen: bij regelmatige consumptie vermindert deze noot de 'slechte' cholesterol in het bloed en hij zou ook een gunstige rol spelen bij de preventie van diabetes type 2.

Gebruik: ik stamp ze graag tot een poeder en strooi ze dan over vanilleganache of een fruittaart, of ik vervang amandelmeel door het poeder voor paleo-cookies met kokos. Macadamianotenmelk is een van de smakelijkste soorten notenmelk, met een snuffje zout.



Pompoen-entremets

met ahornsiroop

Voor 8 personen · Voorbereiding 25 min. · Weektijd 1 nacht

Bereiding 1 min. · Koeltijd 1 nacht + 4 u

Zodra de herfst is begonnen, maak ik graag deze vegan cheesecake die rijk aan specerijen en troostende smaken is. Hij bevat zeer weinig vet, en zijn mousseachtige textuur wordt door iedereen gewaardeerd. Je kunt de walnoten eventueel vervangen door pecannoten.

Voor de taartbodem

80 g walnoten (liefst Noix de Grenoble AOP, zie blz. 54)
50 g pompoenpitten
120 g dadels, pit verwijderd
½ tl gember of kurkuma + een beetje ter versiering
½ tl kaneel + een beetje ter versiering
2 snufjes zeezout

Voor de vulling

220 g cashewnoten
200 g pompoen
360 g amandelmelk
De geraspte schil van 1 biologische citroen
De geraspte schil van 1 biologische sinaasappel
4 g agaragar
2 tl koekkruiden (kaneel, gember, nootmuskaat...)
100 g ahornsiroop
1 tl citroensap
2 snufjes zout
60 g kokosolie

Een dag van tevoren: weken

Doe een dag van tevoren de cashewnoten in een kom water. Rasp de pompoen en week hem in de amandelmelk met beide soorten citrusrasp. Laat beide mengsels 1 nacht staan op een koele plek.

Maak de taartbodem

Pureer op de dag dat je gaat bakken de walnoten, pompoenpitten, dadels, specerijen en het zout in een blender tot een vrij glad mengsel. Rol dit uit tussen 2 vellen bakpapier en bekleed hiermee de bodem van een bakvorm (liefst een springvorm) met een diameter van 18 cm. Zet op een koele plek terwijl je de vulling maakt.

Maak de vulling

Schenk de pompoen-amandelmelk in de blender, voeg de geweekte en uitgelekte cashewnoten toe en pureer alles tot een glad geheel. Doe dit in een steelpan. Klop met een garde de agaragar erdoor. Zet de pan op het vuur en laat de inhoud 1 minuut koken. Doe de room weer in de blender. Voeg de specerijen, ahornsiroop, het citroensap, zout en de kokosbloesemolie toe. Laat de machine nog 1 minuut draaien, voor een mooi gladde room.

Opbouw en afwerking

Schenk de vulling in de vorm, op de rauwe taartbodem, en zet de entremets ten minste 4 uur op een koele plek.

Bestrooi met wat gember, kaneel en zeezout en eventueel nog een beetje citroenrasp en serveer de taart gekoeld.





Semifreddo

met bramen en munt

Voor 6 personen · Bereiding 30 min. · Rusttijd minimaal 8 u in de vriezer

In dit recept kun je je zomeroogst aan kleine vruchtjes goed verwerken, zoals bramen, frambozen en aalbessen. Ben je op een plek in een warm klimaat en staat er een mooi vijgenboom in de tuin, dan kun je de bramen ook eens vervangen door verse vijgen.

Lijn-, kool- of hennepzaadolie, voor het invetten van de vorm
1 kg volle Griekse yoghurt (of schapenyoghurt)
200 g zijdetofu
80 g ahornsiroop
500 g bramen
20 muntblaadjes

Maak de bramenroom

Vet een cakeblik van 25 x 10 cm in met de plantaardige olie.

Klop in een roestvrij stalen kom in enkele minuten de Griekse yoghurt, zijdetofu en ahornsiroop tot een romig geheel zonder klontjes.

Schep de bramen en geknipte munt erdoor en schenk de vulling in het cakeblik.

Zet de bramenroom ten minste 8 uur in de vriezer.

Serveren

Haal de semifreddo 20 minuten voor het serveren uit de vriezer.

Haal hem uit het blik en verdeel de semifreddo met een groot mes dat je even onder warm water hebt gehouden in plakken.



70 recepten en heel veel tips om lekkere koekjes, cakes en taarten te bakken met ingrediënten uit de natuur

- Lees hoe je gezonde tussendoortjes en zondagse taarten, maar ook lekkere desserts voor elke dag, feestelijk gebak en Franse patisserie, in een nieuw, gezonder jasje kunt steken.
- *Puur patisserie* laat je zien welke producten wél goed voor je zijn, met de nadruk op onbewerkte volkoren ingrediënten en verse voedingsmiddelen van lokale seizoensteelt.
- Stop met bewerkte voedingsmiddelen waar je lichaam niet gezonder van wordt!
- Volop tips en adviezen om zelf zuurdesem te maken, alles over eetbare bloemen, natuurlijke zoetmiddelen, alternatieven voor eieren, natuurlijke kleurstoffen en aromatische planten.
- Inclusief heel veel lekkere desserts van gezonde ingrediënten.

Jennifer Hart-Smith is patissier en natuurgeneeskundige. Ze heeft een eigen collectie gezonde koekjes op de markt gebracht op basis van alternatieve meelsoorten: de 'tookies'.



citrus

